

Dove mangiare **LA PESCA A TAVOLA**, a Bussolengo e a Pescantina:

- **GLAMOUR CAFÈ** - 045 2820594
Via Borgolecco n. 51 - BUSSOLENGO
- **PIZZERIA RISTORANTE POSEIDON** - 045 4854224
Via Giacomo Matteotti n. 4/A - BUSSOLENGO
- **RISTORANTE PIZZERIA ALLA PASSEGGIATA** - 045 7153545
Largo Salvo D'Acquisto n. 11 - BUSSOLENGO
- **CAFFÈ MAZZINI** - 348 8203849
P.zza XXVI Aprile n. 28 - BUSSOLENGO
- **BAR BUE D'ORO** - 335 407631
P.zza Della Vittoria n. 6 - BUSSOLENGO
- **RISTORANTE L'OSTARIA** - 045 7151703
Via Roma n. 63 - BUSSOLENGO
- **RISTORANTE OSTERIA EL BORGO** - 347 1380815
Via Borgolecco n. 7 - BUSSOLENGO
- **RISTORANTE FLOVER** - 045 6770100
Via Pastrengo n. 14 - BUSSOLENGO
- **TRATTORIA DA GUIDO** - 045 6766031
Loc. Colombara S. Vito n. 60/A - SAN VITO AL MANTICO



Dal 1° giugno al 5 settembre, in alcuni ristoranti dei comuni di **Sommacampagna, Bussolengo, Sona, Pescantina, Valeggio S/Mincio** e **Villafranca**, sarà possibile assaporare gustosi piatti cucinati con la pesca, un prezioso frutto della nostra terra.

La pesca è il frutto ideale per l'estate: è fresca, dissetante e ipocalorica, il che la rende perfetta per chi vuole mantenersi in linea. La **pesca** è il frutto dell'albero del pesco, il **Prunus persica**, originario della Cina, dove viene considerato simbolo di immortalità.

8 COSE DA SAPERE DELLA PESCA

1. È fresca, dissetante e ipocalorica: il frutto ideale per l'estate, perfetta per mantenersi in forma;
2. è il frutto dell'albero del pesco, originario della Cina, dove viene considerato simbolo di immortalità;
3. è perfetta come spuntino di metà mattina: fornisce zuccheri senza appesantire;
4. è un ottimo antiossidante: diuretica, con azione vermifuga;
5. è ottima per rafforzare denti e ossa, protegge la pelle e gli occhi;
6. favorisce l'abbronzatura, aiuta la pelle a rimanere elastica e giovane: è molto usata in cosmetica;
7. mai bere troppa acqua dopo aver mangiato una pesca, per evitare un'indigestione;
8. i semi all'interno del nocciolo non vanno mangiati!

CALORIE E VALORI NUTRIZIONALI PER 100 GRAMMI DI PRODOTTO

Calorie: 27 Kcal	Fibre: 1,6 g.
Acqua: 90,7 g.	Calcio: 8 mg.
Carboidrati: 6,1 g.	Sodio: 3 mg.
Proteine: 0,8 g.	Ferro: 0,4 mg.
Zuccheri: 6,1 g.	Potassio: 260 mg.



From 1st June to 5th September, in some restaurants in **Sommacampagna, Bussolengo, Sona, Pescantina, Valeggio S/Mincio** and **Villafranca**, you can enjoy tasty dishes cooked with the local peaches, a precious fruit of our land.

Peaches are the ideal fruit for the summer: they are fresh, refreshing and low in calories, perfect for those who want to keep fit. The **peach tree**, **Prunus persica**, is native to China, where it is considered a symbol of immortality.

8 THINGS TO KNOW ABOUT THE PEACH

1. It is fresh, refreshing, low in calories: it's the ideal fruit for the summer, perfect to keep fit;
2. the peach (Prunus persica) is a deciduous tree native to the region of Northwest China, where it is considered as a symbol of immortality;
3. it's perfect as a in mid-morning snack, as its healthy sugar content does not cause fat gain;
4. it's diuretic, with vermifuge action;
5. it's excellent for strengthening teeth and bones, it protects skin and eyes;
6. it favours tan, skin elasticity and it's widely used in cosmetics;
7. to help digestion, drink little/no water after eating peaches;
8. the seeds inside the peach stone must not be eaten!

CALORIES AND NUTRITIONAL VALUES PER 100 GRAMS OF PRODUCT

Calories: 27 Kcal	Fiber: 1.6 g.	Iron: 0.4 mg.
Water: 90.7 g.	Calcium: 8 mg.	Potassium: 260 mg.
Carbohydrates: 6.1 g.	Sodium: 3 mg.	
Protein: 0.8 g.		
Sugar: 6.1 g.		



Vom 1. Juni bis 5. September können Sie in zahlreichen Restaurants der Gemeinden **Sommacampagna, Bussolengo, Sona, Pescantina, Valeggio S/Mincio** und **Villafranca** schmackhafte Gerichte mit Pfirsich genießen, eine kostbare Frucht unseres Landes.

Der Pfirsich ist die ideale Frucht für den Sommer: erfrischend, durststillend und kalorienarm, er ist ideal für all diejenigen, die sich fit halten möchten. Der **Pfirsich**, die Frucht des Pfirsichbaums, **Prunus persica**, stammt aus China, wo er als Symbol der Unsterblichkeit gilt.

8 DINGE, DIE SIE ÜBER DEN PFIRSICH WISSEN SOLLTEN

1. Der Pfirsich ist erfrischend, durststillend und kalorienarm: die ideale Frucht für den Sommer, perfekt für all diejenigen, die sich fit halten möchten;
2. der Pfirsichbaum stammt aus China, wo er als Symbol der Unsterblichkeit gilt;
3. der Pfirsich ist ideal als Snack am Vormittag: er liefert Zucker ohne Körperbelastung;
4. er ist ein ausgezeichnetes Antioxidans: er ist diuretisch und kann gegen Würmer helfen;
5. er stärkt Zähne und Knochen und schützt Haut und Augen;
6. er verstärkt die Bräunung, hilft der Haut, elastisch und jung zu bleiben: Er wird viel in der Kosmetik verwendet;
7. zur Vermeidung von Magenverstimmungen sollte man nach dem Verzehr dieser Frucht wenig bzw. gar kein Wasser trinken;
8. der Kern enthält Samen, die aber nicht essbar sind!

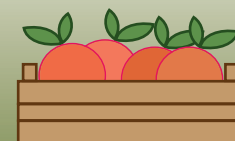
KALORIEN UND NÄHRWERTE PRO 100 G PRODUKT

Kalorien: 27 Kcal	Ballaststoffe: 1,6 g.
Wasser: 90,7 g.	Kalzium: 8 mg.
Kohlenhydrate: 6,1 g.	Natrium: 3 mg.
Eiweiß: 0,8 g.	Eisen: 0,4 mg.
Zucker: 6,1 g.	Kalium: 260 mg.



Dove acquistare **LA PESCA**, a Bussolengo, direttamente dal produttore:

- **ADAMI GIOVANNI** - 347 2937414
Località Cioi n. 32/a - BUSSOLENGO
- **AZIENDA AGRICOLA CALIARI GIANFRANCO** - 335 8100700
Località Cioi n. 24 - BUSSOLENGO
- **AZIENDA AGRICOLA GIRELLI ANGELO** - 339 5778811
Località Ca' del Pozzo n. 142/B - BUSSOLENGO
- **AZIENDA AGRICOLA GIRELLI ANDREA** - 045 7153994
Via Girelli n. 146 - BUSSOLENGO
- **MONTRESOR MASSIMILIANO** - 045 7153048
Via San Salvar n. 19 - BUSSOLENGO
- **AZIENDA AGRICOLA VINCENZI RENZO** - 045 6766137
Località Arera Sud n. 43 - BUSSOLENGO
- **AZIENDA AGRICOLA ZANETTI DIEGO** - 338 4197529
Via Zamboni n. 128 - BUSSOLENGO
- **AGRITURISMO GIRELLI NELLO** - 045 7150553
Strada Gabanel n. 116 - BUSSOLENGO
- **NICOLIS LUCA E SILVIO**
Via Cristoforo Colombo n. 3/A - BUSSOLENGO
- **SQUARANTI GRAZIANO**
Loc. Cà. Belfiori n. 10/A - BUSSOLENGO



frutti della nostra Terra



Camera di Commercio
Verona



provincia
verona



CONFCOMMERCIO
IMPRESSE FREEL'ITALIA
AS CO DELLA PROVINCIA DI VERONA

LA PESCA A TAVOLA

giugno 2016

frutti della nostra Terra

<http://lapescaatavola.it>



LA PESCA
IN CUCINA 
**RICETTE GUSTOSE
E FACILI
DA PREPARARE**

PESCHE SCIROPATE

Ingredienti: 2 kg di pesche gialle belle sode e sane, 2 litri di acqua, 800 g di zucchero.

Lavate le pesche in abbondante acqua. Asciugatele molto bene e disponetele sopra una tovaglia. Preparate lo sciroppo facendo bollire l'acqua e lo zucchero per almeno 5 minuti. Fate raffreddare lo sciroppo ottenuto. Tagliate le pesche a quarti senza privarle della buccia e disponetele nei vasi, prestando molta attenzione a riempire gli spazi tra una fetta e l'altra. Ricopritele con lo sciroppo freddo e tappate i vasi. Disponeteli in una pentola alta e copriteli di acqua facendola bollire a bagnomaria per 25 minuti. Toglieteli dall'acqua e fateli raffreddare e riponeteli in dispensa.

Per chi vuole togliere la buccia: mettere in una pentola 3 litri d'acqua e portarla a bollore per un minuto le pesche in acqua bollente per poterle spellare con facilità. Scolarle, passarle in acqua fredda e scolarle ancora (così facendo, la buccia si staccherà).

Aspettate almeno due mesi prima di consumarle.

Vino consigliato: Custoza Passito

PESCHE E AMARETTI

Ingredienti: 6 nettarine, 70 gr. amaretti, 1 cucchiaino di cacao amaro, 40 gr zucchero canna, 20 gr mandorle, 1 bicchiere di vino dolce liquoroso.

Tritare gli amaretti e le mandorle, aggiungere il cacao e lo zucchero. Tagliare le pesche in due, togliendo un po' di polpa e incorporandola al composto preparato prima, quindi farcire le due metà. Cospargere le pesche con un po' di zucchero e mettervi sopra un amaretto. Mettere il tutto in una pirofila e bagnarlo con il vino, cuocendo mezz'ora a 200 gradi (bagnandole ogni tanto con il fondo di cottura).



COOKING
WITH PEACHES 
**DELICIOUS
RECIPES - EASY
TO PREPARE**

PEACHES IN SYRUP

Ingredients: 2 kg of healthy peaches, 2 liters of water, 800 g of sugar.

Wash the peaches, dry them well and place them on a table cloth. Prepare the syrup by pouring the sugar in the water and making it boil for at least 5 minutes. Let the syrup cool down. Do not take the peel off and cut the peaches into quarters. Place the slices into jars, pressing them well together and possibly leaving no space between the slices. Completely cover the slices with the cold syrup and close the jars. Place the jars in a deep pot and cover them with water. Let the jars boil in bain-marie for about 25 minutes. Remove the jars from the water and let them cool down. Then place them in a cool place.

Preparation without the peel: Put in a pot 3 liters of water, then put the peaches in the boiling water for one minute. Drain them, wash them in cold water and drain them again. They will peel easily. Follow the recipe above.

Wait at least two months before eating.

Recommended wine: Custoza Passito.


PEACHES AND AMARETTI

Ingredients: 6 nectarines, 70 gr. amaretti biscuits, 1 tablespoon unsweetened cocoa, 40 g cane sugar, 20 g almonds, 1 glass of sweet dessert wine.

Chop the amaretti biscuits and the almonds, add the cocoa and the sugar. Cut the peaches in half, remove part of the pulp and add it to the biscuit mixture prepared before. Then stuff the two halves with this mixture. Sprinkle the peaches with sugar and put an amaretto biscuit onto the top of each half. Arrange the peaches onto a baking dish, pour some wine on them and cook for about 30 minutes at 200 degrees (spraying occasionally with the cooking juice).

frutti della nostra Terra



DER PFIRSCH
IN DER KÜCHE 
**ZWEI REZEPTE: SEHR
LECKER UND EINFACH
ZUZUBEREITEN**

EINGEMACHTE PFIRSICHE

Zutaten: 2 kg gesunde und schöne gelbe Pfirsiche, 2 Liter Wasser, 800 g Zucker.

Pfirsiche in reichlich Wasser waschen. Diese abtrocknen und auf ein Tischtuch legen. Den Zuckersirup vorbereiten: das Wasser und den Zucker 5 Minuten lang aufkochen lassen. Den Sirup abkühlen lassen. Die Pfirsiche (mit Schale) in Viertel schneiden und in Einmachgläser verteilen. Den kalten Sirup über die Pfirsiche in den Gläsern gießen. Achtung: den Raum zwischen den Scheiben gut mit dem zubereiteten Sirup füllen. Gläser verschließen. Die verschlossenen Gläser im Wasserbad in einen Einmachtopf stellen und bei 90 Grad 25 Minuten aufkochen lassen. Die Gläser aus dem Wasserbad nehmen und vollständig abkühlen lassen.

Zubereitung ohne Schale: 3 Liter Wasser in einen Topf geben und es zum Kochen bringen; die Pfirsiche dann ins kochende Wasser für eine Minute geben und sie abgießen. Anschließend die Pfirsiche unter kaltem Wasser waschen und wieder abtropfen lassen (so wird die Schale gelöst) um sie einfacher schälen zu können.

Warten Sie mindestens zwei Monate mit dem Verzehr.

Weinempfehlung: Custoza Passito.

PFIRSICHE MIT AMARETTI

Zutaten: 6 Pfirsiche oder Nektarinen, 70 gr Amaretti (Mandelkekse), 1 Esslöffel Bitterkakaó, 40 gr Rohrzucker, 20 gr Mandeln, 1 Glas süßen Dessertwein.

Die Amaretti und die Mandeln fein zerbröseln. Kakaó und Zucker hinzufügen. Die Pfirsiche halbieren, das Fruchtmark ein wenig entfernen und dieses mit der zuvor vorbereiteten Mischung vermengen; dann die beiden Pfirsichhälften füllen. Die Pfirsiche mit Zucker bestreuen und obendrauf ein Amaretto legen. Die Pfirsiche auf die Auflaufform legen, mit Wein anrichten und im heißen Ofen bei 200 Grad etwa 30 Minuten backen (ab und zu den kochenden Saft über die Pfirsiche gießen).



Comune di
Bussolengo

progetto promosso con i comuni di:

